



Gulaș de vită cu găluști de pâine

Dificultate mediu

Timp de preparare 30 min.

Timp total 1h 30 min.

Mărime porție 6 porții

Ingrediente

Găluștile de pâine

- 300 g chifle, mai vechi, tăiate felii (1 cm) sau 300 g pâine albă, mai veche, tăiată felii (1 cm)
- 5 fire pătrunjel proaspăt, doar frunzele
- 80 g ceapă, tăiată jumătăți
- 25 g unt
- 220 g lapte
- 3 ouă
- ½ linguriță sare, după gust
- 2 prize piper negru măcinat
- 2 prize nucșoară măcinată

Gulașul de vită și găluștile fierte în aburi

- 3 căței de usturoi
- 450 g ceapă, tăiată sferturi
- 30 g ulei vegetal sau 30 g unt clarificat (ghee)
- 750 g carne de vită, fără os (pentru gulaș), tăiată bucăți (2-3 cm), zvântată pe hârtie absorbantă
- 1 linguriță zahăr
- 50 g piure de roșii (concentrat)
- 350 g pulpă de roșii, din conservă, sau roșii proaspete
- 200 g vin roșu
- 2 linguri boia de ardei, dulce

- 1 linguriță sare, sau după gust
- ½ linguriță piper negru măcinat
- ½ linguriță chimen măcinat sau ½ linguriță semințe de chimen
- 1 linguriță coajă de lămâie, rasă
- 1 lingură măghiran proaspăt
- 3 foi de dafin, uscate
- 5 boabe de ienupăr
- 1 priză cuișoare măcinate sau 2 cuișoare
- unt, pentru uns
- 300 g apă
- 30 g făină
- 200 g ardei grași, roșii și verzi, tăiați fâșii subțiri

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 2315 kJ / 553 kcal

Proteine 38 g

Carbohidrați 45 g

Grăsimi 22 g

Fibre 5.7 g

Preparare

Găluștile de pâine

1. Puneți chiflele în bol și mărunțiți **12 sec./viteza 6** ajutându-vă de spatulă. Transferați într-un castron și dați deoparte.
2. Puneți în bol pătrunjelul și ceapa și tocați **3 sec./viteza 6**. Curățați pereții bolului cu spatula.
3. Adăugați untul și sotați **3 min./120°C/viteza 1**, punând coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare.
4. Adăugați laptele și încălziți **1 min. 30 sec./60°C/viteza 1**.
5. Adăugați chiflele mărunțite, ouăle, sarea, piperul și nucșoara și amestecați **20 sec./invers/viteza 3** ajutându-vă de spatulă. Transferați într-un castron și amestecați cu spatula. Spălați bolul de mixare.

Gulașul de vită și găluștile fierte în aburi

1. Puneți în bol usturoiul, ceapa și uleiul și tocați **3 sec./viteza 5**. Sotați **3 min./120°C/viteza 1**, punând coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare.
2. Adăugați carnea de vită și sotați **5 min./120°C/invers/viteza lingura**, punând coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare.

3. Adăugați zahărul, piureul de roșii, pulpa de roșii, vinul roșu, boiaua dulce, sarea, piperul negru, chimenul, coaja de lămâie, măghiranul, foile de dafin, boabele de ienupăr și cuișoarele și gătiți **40 min./100°C/invers/viteza 1**, punând coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare. Între timp, ungeți ușor recipientul și tava Varoma. Cu mâinile ude, formați 12 găluști din compoziția preparată și puneți-le în recipientul și tava Varoma unse.
4. Adăugați 100 g apă, poziționați Varoma și fierbeți în aburi **20 min./Varoma/invers/viteza 1**. Puneți Varoma deoparte.
5. Puneți un recipient pe capacul bolului și cântăriți în el făina și 50 g apă. Amestecați făina cu apa.
6. Adăugați în bol amestecul de făină cu apă, 150 g apă și ardeii, poziționați din nou Varoma și gătiți **8 min./90°C/invers/viteza 1**. Condimentați gulașul și serviți fierbinte, cu găluști.

Recomandări & Sfaturi utile

- Găluștile de pâine sunt cele mai bune când sunt făcute din chifle vechi de o zi, de aceea aceasta e o rețetă foarte bună pentru a folosi resturile de chifle, baghete sau toast.
- Dacă amestecul pentru găluști este prea moale pentru a putea fi modelat, mai adăugați puțin pesmet.
- Gulașul poate fi servit și cu paste, cartofi fierți sau pâine.
- **Găluști de pâine cu bacon:** Adăugați 120 g cuburi de bacon în etapa 3.
- **Gulaș cu carne de căprioară:** înlocuiți carnea de vită cu file de căprioară, iar fâșiile de ardei cu ciuperci (ex. champignon), tăiate felii.